

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 40» имени Народного учителя СССР  
Овсиевской Руфины Серафимовны

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического  
совета

№ 16 от 25 августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебной работе  
МБОУ «Гимназия №40»

 / Е.В. Лихачева



Приказ № 256-р  
от 25 августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности «Психологии общения»  
для обучающихся 7 классов  
основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Барнаул

2023

## Пояснительная записка

Программа курса «Психология общения» для детей в 7-х классах, составлена на основе уроков психологии, написанных школьным психологом и психологом Московского тренинг-центра «Синтон» Юлией Зуенок, а также на основе уроков психологии в средней школе (6-7 классы) Хухлаевой О.В.

Младший подростковый возраст – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны – выполнение основных задач развития.

Данная программа курса включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной сфере ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развитие умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э.Эрикссон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И.Божович)

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 6 октября 2009 №373 (зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011 г.);
- Приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2011 №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 6 октября 2009 г. №373;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федеральных государственных образовательных стандартов начального (основного) общего образования»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14.12.2015 309-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

- Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»);

- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания программ внеурочной деятельности. Письмо Минобрнауки от 18.08.2017 №09-1672

- СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Представленная программа изучается в рамках реализации МБОУ «Гимназия №40». Курс будет реализован в 2023-2024 учебного году в 7-х классах.

Программа «Психология общения» ориентирована на реализацию социального направления внеурочной деятельности. Программа курса для обучающихся 7-х классов составлена из расчета 34 часов. Включает в себя, как теоретический материал, так и практические упражнения и тренинги. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут. Модификация данной программы состоит в интеграции двух программ и внесении в программу практической части (тематические и игровые тренинги, самодиагностика и рефлексия), а также в изменении содержания и наполнения тем (новые упражнения, игры тесты).

**Цель программы:**

- помочь школьникам освоить коммуникативные умения и навыки;
- выработать индивидуальный стиль общения;
- стать более гибкими в общении;
- научиться адекватно выражать свое внутренне состояние;
- стимулировать процесс самосознания и самопонимания.

Решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

**Задачи программы:**

- формирование сплоченного доброжелательного коллектива, находясь в котором дети почувствуют себя комфортно и защищено, смогут раскрыться психологически;
- создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа», развития рефлексии. Навыков внимательного отношения к другому человеку, а также повышение уровня самопринятия;
- создание условий для формирования навыка эффективного общения, умения анализировать конфликтные ситуации и находить их конструктивное решение.

**Обучающие:**

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

**Развивающие:**

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

- в результате у школьников должны быть развиты навыки общения и социальной адаптации, выражающиеся: в знании прав личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими;
- в обучении умению сотрудничать;
- в снижении уровня конфликтности;
- в умении принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- в умении осознавать свои чувства, причины поведения и последствия поступков;
- в понимании необходимости самому делать выбор и нести за него ответственность;
- в формировании потребности самоизменения и личностном росте.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учащиеся будут анализировать и оценивать общение, а именно:

- корректность речевого поведения;
- уместность использования несловесных (невербальных) средств общения – жестов, мимики, телодвижений, интонации в уместных высказываниях.
- научиться общаться при решении риторических задач, в частности:
- ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его (на элементарном уровне);
- уместно использовать словесные и несловесные средства общения.

#### **Личностные результаты:**

- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- формирование ответственного отношения к учению;
- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровень положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- предметными результатами освоения программы курса «Психология общения» являются следующие знания и умения:
- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умение определять жизненные цели и задачи;
- умения вести конструктивный диалог.
- учащиеся получают возможность научиться:
- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на стороны собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится ответное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

Вид контроля: формы промежуточного контроля знаний, умений, навыков: наблюдение, беседа.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№№	Тема занятия	Содержание	Количество часов
1.	Я и мое имя	Формирование знаний о себе. Знакомство. Создание своего символа, знака. Защита и предоставление своей работы. Изготовление бейджика.	1
2.	Я и мое имя		1
3.	Позиции в общении	Понятие «позиции общения». Значение общения с позиций Взрослого, Ребенка и Родителя. Моделирование ситуации общения, соответствующей каждой позиции. Определение позиций общения в данных ситуациях. Выбор эффективной позиции.	1
4.	Стратегии в общении	Стратегии общения и опробование их на практике. Определение типов общения. Проигрывание ситуаций для каждого типа. Определение оптимального типа общения для разных ситуаций. Выбор индивидуального стиля общения.	1
5.	Виды общения	Различные виды общения и ситуации их использования. Охарактеризовать различные виды общения. Рассмотреть ситуации их применения. Разыгрывание общения различными способами, глубже понять свой стиль общения и поведения.	1
6.	Как научиться общаться лучше	Опробование упражнений, повышающих уровень коммуникативной компетенции. Освоение новых коммуникативных умений и навыков. Выбор индивидуального стиля общения.	1
7.	Качества, важные для межличностного общения	Определение важных для общения качеств. Использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Обозначить причины низкого коммуникативного уровня. Определения коммуникативного уровня учащихся.	1
8.	Качества, важные для межличностного общения		1
9.	Знаки внимания при общении	Ознакомление с понятием о знаках внимания в процессе коммуникации, освоение навыков пассивного и активного слушания. Рассмотрение поведенческих реакций человека в общении как проявление знаков внимания или невнимания. Определение знаков внимания в ситуациях общения. Определение понятия слушания как активного или пассивного процесса. В тренинговых ситуациях применение навыков пассивного и активного слушания, использование знаков внимания при коммуникации. Упражнение «Подарок»	1
10.	Знаки внимания при общении		1
11.	Конфликт: способы поведения в конфликте	Понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Понятие о конфликте и его типах. Причины конфликтов. Различные конфликтогены. Упражнение «Презентации». Тест «Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в общении». Тест «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению». Определение своего уровня конфликтности и способа выхода из конфликта. Поиск адекватных форм разрешения	1
12.	Конфликт, конструктивное решение		1
13.	Конфликт как возможность		1

	развития «Я»	конфликтов.	
14.	Конфликт как возможность развития «Я»		1
15.	Мои права и права людей	Понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. Понятие личных прав человека. Упражнение «Скульптура» Взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Составление собственного списка личных прав; Позиция уважения к своим правам и правам других людей	1
16.	Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга	Овладение навыкам эмпатии и рефлексии для эффективного восприятия и понимания собеседника. Ознакомление с понятиями эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника. Рассмотрение уровней общения и виды взаимопонимания на каждом уровне. В тренинговых ситуациях освоение начальных навыков	1
17.	Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга	эмпатического восприятия собеседника (умение выражать эмоции и понимание эмоционального состояния другого человека). Освоение навыков саморефлексии. Упражнение «Я-реальный, Я – глазами других людей, Я - идеальный». Упражнение «Я в лучах солнца». Упражнение «Футболка». Рефлектирование личностных особенностей других людей.	1
18.	Эмпатия. Обратная связь	Освоение навыков эмпатического слушания с использованием обратной связи. Рассмотрение сущности эмпатического слушания и его функций. Определение правил хорошего слушания. Применение их в процессе слушания и осуществления обратной связи.	1
19.	Обратная связь в общении. Открытость, искренность «Общение без масок»	Понятие обратной связи в общении и ее функций. Определение правил обратной связи. Овладение навыкам демонстрации и получения обратной связи. Упражнение «Значимые люди». Повышение степени субъективного контроля как условия осуществления обратной связи. Упражнение «Автопортрет инкогнито».	1
20.	Обратная связь в общении. Открытость, искренность «Общение без масок»	Спокойно реагировать на критику и конструктивно ее перерабатывать. Упражнение «Горячее место». Дополнение своего образа Я информацией от окружающих людей. Упражнение «На что он похож? (ассоциации)». Упражнение «Кто это?»	1
21.	Гибкость. Комбинантность (учимся понимать себя и	Понятие гибкости в общении. Тренировка коммуникативной гибкости в упражнениях. Стимулирование процесса самосознания и самопонимания у учащихся. Упражнение «Кто я?». Упражнение «Круг ролей». Адекватное выражение своего внутреннего состояния. Осознание внутреннего состояния, став более конгруэнтными. Упражнение «Карусель».	1
22.	Конгруэнтность.	Понятие конгруэнтность – неконгруэнтность.	1

	Ресурсное состояние (учимся управлять собой)	Проявление конгруэнтности в реальной жизни. Понятие о ресурсных состояниях. Техника вызова ресурсного состояния. Осознание значений этой техники для успешного общения. Оценивание степени общительности. Тест «Какой я в общении?»	
23.	Как узнать другого человека и легко с ним общаться	Понятие ситонии и ситонического общения. Соотношение вербального и невербального компонентов общения. Практическое овладение навыками визуальной калибровки (наблюдения за внешним проявлениями внутренних переживаний). Игра «Солнечная система»	1
24.	Навыки нейролингвистического программирования в общении	Начальные теоретически знания об НЛП. Соотношение вербального и невербального компонентов общения. Овладения навыками визуальной калибровки (наблюдения за внешними проявлениями внутренних переживаний). Понятие о каналах восприятия (модальностях внутреннего опыта) Взаимосвязь модальности с речью. Распознавание модальность в повседневном общении.	1
25.	Как мы воспринимаем окружающий мир	Понятие о каналах восприятия (модальностях внутреннего опыта). Типы каналов. Взаимосвязь модальностям с речью. С помощью речевого анализа определения собственного канала восприятия, а также модальности собеседника. Восприятие окружающего мира в разных модальностях. Начальные навыки вербальной подстройки к собеседнику (на речевом уровне); Распознавание модальности в повседневном общении.	1
26.	Правила ведения дискуссии	Отличительные черты спора и дискуссии. Усвоение правил ведения дискуссии. Применение правил дискуссии при обсуждении темы.	1
27.	Психологические особенности публичного выступления	Важные для публичного выступления факторы. Влияние поведения выступающего на процесс восприятия выступления слушателями (зрителями). Факторы, облегчающие процесс восприятия выступления. Улучшения навыков самоконтроля при публичном выступлении. Умение доходчиво излагать свои мысли группе людей. Преодоление страха перед аудиторией.	1
28.	Фильтры «Я-слушания» как способ существования различных частей личности	Понятие о фильтрах общения. Определение фильтров в ситуациях общения. Осознание своего фильтра Я-слушания. Общение без фильтров, общение эмпатически. Самостоятельная работа и упражнения.	1
29.	Поддержка	Сущность поддержки и принятия в общении. Осуществление поддерживающих действий. Выработка установок на безусловное принятие партнера по общении. Помощь учащимся стать более открытыми в общении. Рекомендации и упражнения.	1
30.	Сенсорная острота	Понятие сенсорной остроты (чувства и наблюдения) и ее важность в процессе общения. Повышение чувствительности восприятия. Практическое применение навыков калибровки (Узнавания	1

		определенного состояния человека по его невербальным сигналам - изменениям). Упражнение «Зеркало», упражнение «Штирлиц»	
31.	Определения типа «Я-слушания»	Определение собственных фильтров общения. Причины их возникновения. Понятие о стереотипах и установках в общении. В тренинговых ситуациях увидеть их влияние на процесс общения. Обучение учащихся «очищать» Я-слушание от стереотипов и установок, замечая их и осознавая. Формирование у учащихся стремления к адекватному восприятию партнера по общению. Упражнения «доска установок стереотипов общения»	1
32.	Определения типа «Я-слушания»	Определение собственных фильтров общения. Причины их возникновения. Понятие о стереотипах и установках в общении. В тренинговых ситуациях увидеть их влияние на процесс общения. Обучение учащихся «очищать» Я-слушание от стереотипов и установок, замечая их и осознавая. Формирование у учащихся стремления к адекватному восприятию партнера по общению. Упражнения «доска установок стереотипов общения»	1
33.	Заключительное занятие	Обратная связь и рефлексия	1
34.	Заключительное занятие	Обратная связь и рефлексия	1

### Учебно-методическая литература для учителя

1. Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. – СПб., 1996
2. Берн Э Игры в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – СПб., 1992
3. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб, 1997
4. Дольто Ф. На стороне подростка. – СПб, 1997
5. Зузенко Ю. Уроки психологии в школе (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://psylesson.ru>
6. Игры для интенсивного обучения / под ред. В.В. Петрусинского. – М.: Прометей, 1991
7. Изард К. Эмоции человека. М., 1080
8. Классные часы :5 класс/ А.В. Давыдов. – М.: ВАКА, 2010
9. Лидер А.Г. Психологический тренинг с подростками. –М.: Академия, 2001
10. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – М., 1998
11. Наумова Ж.Л. Упражнения по коррекции общения среди младших школьников (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.menor.ru/materials/49/30116/>
12. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб. , 2000
13. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. – М: Айрис пресс, 2003
14. Фопель К. Энергия паузы. – М., 2004

### Рекомендуемая литература для учащихся

1. Вачков И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М.: Генезис, 2012 . – 424с.
2. Токарева В.С. Нам нужно общение. – М.: АСТ, 2008, - 480с
3. Энциклопедия для детей. Том 18, часть 2 Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. – М., 2002 .